

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 5»

Согласовано:  
председатель ПК

Г.Ф.Луц

Утверждаю:  
директор МБОУ «СОШ № 5»

О.В.Корнилова  
приказ от 23.06.2016 № 223-ОД

**ИНСТРУКЦИЯ**  
**по охране труда для обучающихся при работе с компьютером**  
**в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 5»**  
**ИОТ-015-2015**

**1. Перед началом работы необходимо:**

- 1.1. Убедиться в отсутствии видимых повреждений на рабочем месте.
- 1.2. Разместить на столе тетради, учебные пособия так, чтобы они не мешали работе за компьютером.
- 1.3. Принять правильную рабочую позу.
- 1.4. Посмотреть на индикатор монитора и системного блока и определить, включён или выключен компьютер. Переместить мышь, если компьютер находится в энергосберегающем состоянии или включить монитор, если он был выключен.

**2. Обучающийся во время работы обязан:**

- 2.1. Соблюдать правила эксплуатации компьютеров в соответствии с инструкциями по эксплуатации
- 2.2. Выполнять только ту работу, которая ему была поручена.
- 2.3. Не производить отключение и подключение кабелей при включенном электропитании компьютера.
- 2.4. Не переносить аппаратуру, включенную в сеть питания.
- 2.5. Не подвергать компьютер толчкам и вибрации.
- 2.6. Соблюдать расстояние от глаз до экрана в пределах 600-700 мм.
- 2.7. Не касаться телом и второй рукой заземленного оборудования, не прикасаться к задней панели системного блока при включенном питании
- 2.8. Помнить, что каждый обучающийся в ответе за состояние своего рабочего места и сохранность размещенного на нем оборудования.
- 2.9. При появлении рези в глазах, резком ухудшении видимости, невозможности сфокусировать взгляд или навести его на резкость, появления боли в пальцах и кистях рук, усиления сердцебиения немедленно покинуть рабочее место, сообщить о происшедшем преподавателю и обратиться к врачу.

**3. Требования безопасности во время работы**

- 3.1. При использовании компьютерной техники и необходимости сочетать восприятие информации с экрана и ведение записи в тетради - освещенность на столах обучающихся должна быть не ниже 300 лк
- 3.2. Продолжительность непрерывного использования компьютера с

жидкокристаллическим монитором на уроках составляет не более 35 минут.

3.3. Непрерывная длительность работы с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой не более 25 минут

3.4. Просмотр динамических изображений на экранах отраженного свечения не более 30 минут.

#### **4. Порядок окончания работы:**

4.1. Сохранить информацию и закончить работающие программы

4.2. После окончания работы завершить все активные программы и корректно выключить компьютер.

4.3. Выключить источник бесперебойного питания.

4.4. Привести в порядок своё рабочее место.

#### **5. Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

5.1. При появлении программных ошибок или сбоях оборудования обучающийся должен немедленно обратиться к учителю (лаборанту).

5.2. При появлении запаха гари, необычного звука немедленно прекратить работу, и сообщить преподавателю (лаборанту).

#### **6. Комплекс упражнений для глаз.**

6.1. Упражнения выполняются сидя, стоя, отвернувшись от экрана, при ритмичном дыхании с максимальной амплитудой движения глаз.

6.2. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.

6.3. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторять 4 - 5 раз.

6.4. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.

6.5. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз

6.6. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.

Уполномоченный по ОТ и БЖ \_\_\_\_\_ И.Н. Ваньшева